

*Предмет исследования – психотехническая единица «переживание – эмпатия», которая является одним из ключевых звеньев развиваемой автором «понимающей терапии». Анализируется структура эмпатии как коммуникативного акта психотерапевта, включающая в себя ряд элементов – оператор понимания, модус переживания, знак переживания и др. Рассматриваются возможности варьирования эмпатических реплик и функции этих вариаций в психотерапевтическом процессе. Особое внимание уделено семиотическим и экспрессивным аспектам эмпатии.*

**Ключевые слова:** переживание, эмпатия, понимающая психотерапия, психотехническая единица, экспрессивность терапевта.

Данная работа является третьей из цикла статей, посвященных описанию «технологического алфавита» понимающей психотерапии [2]. В первой, «Уровни переживания и методы психологической помощи» [4] активность клиента во время консультации рассматривалась как разворачивающаяся на четырех уровнях деятельность переживания. Встречный процесс «психотерапевтического сопереживания» вступает с нею на всех уровнях в отношения сотрудничества, давая возможность раскрыться и прорасти продуктивным, творческим линиям переживания. В этом сопряженном диалогическом процессе ПЕРЕЖИВАНИЯ – СОПЕРЕЖИВАНИЯ можно выделить следующие базовые единицы: «сознание – понимание», «непосредственное переживание – эмпатия», «рефлексия – майевтика», «бессознательное – интерпретация». В каждой из них левый полюс – один из уровней осуществления работы ПЕРЕЖИВАНИЯ, а правый – один из методов осуществления работы СОПЕРЕЖИВАНИЯ. Следующая статья «Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания» [3] сосредоточилась на анализе первой из названных единиц. Предмет нынешней статьи - психотехническая единица «переживание – эмпатия». При этом основное внимание будет уделено ее методическому полюсу – эмпатии.

Включенность предмета анализа в такую общую композицию позволяет изменить традиционную тактику изложения - от общего теоретического обзора темы к частной научной проблеме и далее к практическим приложениям [5], [6], [16]. Мы, напротив, сразу погрузимся в анализ технических аспектов эмпатии как психотерапевтического акта, в надежде, что само такое «инженерное» продвижение в теме будет требовать постановки и обдумывания собственно научных, общепсихологических проблем. От «как» эмпатии к ее «что» и «почему» – таков методический подход исследования. Поэтому основной материал анализа – эмпатические реплики терапевта, их возможные вариации и функции в психотерапевтическом процессе.

### Структура эмпатии

Структура эмпатической реплики включает следующие основные элементы: 1)оператор понимания, 2)«персона», 3)эмпатический знак и 4)Другой. Эмпатический знак в свою очередь подразделяется на модус переживания, обозначение переживания, предмет переживания и связь переживания с предметом. Представим эту структуру в табличной форме:

**Таблица 1. Структура эмпатической реплики терапевта**

Оператор понимания	Персона	Эмпатический знак				Другой
		Модус переживания	Переживание	Связь	Предмет	
Правильно	Вы как	ощущаете	вину	за	свое	перед

ли я понимаю, что	отец				бездействие	сыном
-------------------	------	--	--	--	-------------	-------

В табл.1 дан пример фразы терапевта (Э1)<sup>1</sup>, иллюстрирующей данную структуру. Каждый из структурных элементов эмпатической реплики можно варьировать, чем достигается изменение целостного смысла эмпатического отклика. Рассмотрим последовательно каждый элемент предложенной структуры, его возможные вариации и психотехнические функции в терапевтическом процессе.

**Оператор понимания** (т.е. слова «правильно ли я вас понимаю», «так ли я понял» и т.п.) выполняет различные функции по отношению к разным фигурам психотерапевтической ситуации. *По отношению к клиенту* функция оператора понимания состоит в «сообщении» ему, что именно он является инициативным субъектом терапевтического процесса, берущим на себя ответственность за прояснение и решение проблемы. *По отношению к терапевту* оператор понимания несет важную функцию диалогического кенозиса, самоумаления, профилактически ограничивает мотивы всезнания, всемогущества и т.п., блокируя возможность советов, наставлений, рекомендаций, сбора анамнеза и других неадекватных духу всякой индирективной психотерапии действий. Наконец, влияние оператора понимания **на терапевтические отношения** заключается в таком их ролевом структурировании, при котором терапевт занимает вторичную позицию сопереживающего слушателя, диалогического Ты, по отношению к которому клиент обретает достоинство диалогического Я и статус автора повествования (а не одного из прототипов или персонажей своего рассказа).

**Персона** – это репрезентант пациента или какой-то его ипостаси в сцене, которая изображается во фразе терапевта, главное действующее лицо этой сцены. Этот структурный элемент присущ всем психотехническим единицам. В эмпатической реплике персоне приписывается статус носителя переживания.

Благодаря использованию этого элемента достигаются следующие психотерапевтические эффекты:

а) выявляется тот аспект личностного бытия (в примере Э1 – отцовство), в котором возникают данные эмоции и переживания (в Э1 – вина), что важно для самопонимания пациента;

б) в связи с этим происходит локализация переживания, привязка его к конкретной сфере жизни и конкретным жизненным отношениям, что ведет к преодолению невротического отождествления личности с одной из своих частей, способствует профилактике генерализации аффекта;

в) возникают условия для высвобождения и актуализации авторского Я пациента, который может стать субъектом активного творческого совладания с ситуацией;

г) создаются удобные терапевтические возможности для психодраматического развертывания психотерапевтического процесса.

Возможны следующие варианты персоны как элемента терапевтической реплики:

**Местоимение.** На практике – это самая частая форма:

(Э2) «...<sup>2</sup>**Вы** чувствуете себя оскорбленным тем, что вас поставили в такое положение».

Технически вполне возможно пользоваться не только вторым лицом, но и первым, причем как в единственном, так и во множественном числе. Например,

(Э3) «...**В** таком положении **мы** чувствуем себя оскорбленными, верно?».

<sup>1</sup> Мы будем нумеровать примеры эмпатических реплик (Э1, Э2, Э3...), чтобы по ходу дальнейшего анализа можно было сослаться на них.

<sup>2</sup> Для краткости оператор понимания иногда будет опускаться. И в реальной практике этот обязательный элемент эмпатической реплики часто заменяется соответствующей интонацией или характерным междометием, смысл которого – «Ах вот как это у Вас! Но точно ли я это почувствовал и выразил?»

Такая реплика по сравнению с (Э2) ведет к некоторому обобщению уникальной ситуации: во-первых, смысловой акцент смещается с самого переживания оскорбленности в данной конкретной ситуации на закономерную связь между «таким положением» и «таким переживанием», а во-вторых, это переживание рассматривается не только как персональная задетость, но и как общая для «нас» реакция на подобную ситуацию<sup>3</sup>.

Возможно и использование первого лица: в этом случае терапевт встраивается в речь клиента, подхватывает ее, говорит как бы от его имени, может быть отчасти «драматизируя» терапевтический диалог:

(Э4) «Для **меня** же это оскорбительно, в конце концов!», - хочется воскликнуть в такую минуту. Верно?».

**Безличная форма.** Элемент «персона» может вовсе отсутствовать в эмпатической реплике, как отсутствует подлежащее в безличном предложении –

(Э5) «...особенно больно от того, что никому не нужен».

**Социальная роль.** Персона может быть представлена любой социальной ролью, которой описывается позиция пациента в тех отношениях, которые стали источником данного переживания.

(Э6) «Правильно ли я понимаю, что вы как **мать (руководитель, гражданин, инопланетянин и т.д.)** встревожены тем, что...».

Подбор конкретной роли может вытекать из эмпирической ситуации, о которой повествует пациент, а может быть результатом эстетического и смыслового анализа его рассказа, в этом случае вводимая в позиции «персоны» роль приобретает **метафорический** характер -

(Э7) «Вас, как **витязя** на распутье, охватили глубокие сомнения о будущем пути»

«**Орган**».

(Э8) «**Сердце** тревожится?».

Такого рода указание на психологический орган звучит вполне естественно в терапевтической ситуации и позволяет вовлекать в процесс всю анатомию «внутреннего человека» – *сердце, душу, совесть, характер* и т.д. Речь может идти не только о «внутренних» органах, но и о *руках, языке, ногах*.

(Э9) «**Руки** просто соскучились по работе».

**Функция.** Эта категория варьирования примыкает к предыдущей, отчасти сливаясь с нею. Здесь персоной становятся *память, мышление, внимание* и пр. психические функции («Кипит наш разум возмущенный»).

**Качество.** Эта разновидность определения персоны может быть близка как социальной роли, так и психологическому «органу». Акцент делается на некотором качестве, особенности, свойстве, черте характера человека, которые существенно определяют чувство, приписываемое ему эмпатической репликой.

(Э10) «Вы как **человек ответственный** по-настоящему возмущены этой безалаберностью».

**Риторическая фигура.** *Каждый, люди, никто, некто* и пр. риторические фигуры, стирающие индивидуальные черты, также могут иногда выполнять функцию персоны в терапевтической реплике.

(Э11) «Вы говорите себе: **любой человек** ревновал бы в подобной ситуации».

Эта форма указывает на тот или иной класс, с которым клиент себя сопоставляет (или которому противопоставляет), что может способствовать процессу самоидентификации.

**Метонимия.** Возможно метонимическое замещение пациента объектом его жизненного мира, которому приписываются чувства самого человека или корреспондирующие чувства. Выше приводилась реплика (Э9) «*Руки просто соскучились*

<sup>3</sup> В этих и всех последующих примерах мы не «рекламируем» тот или иной вариант терапевтического реагирования, но лишь описываем его потенциальные возможности.

по работе», но может оказаться более уместным зеркальное отражение ситуации: (Э12) «Похоже, что эта незавершенная картина давно уже скучает, ожидая Вашей кисти?».

Использование структурного элемента «персона» вовсе не является эстетическим насилием терапевта над сознанием пациента, чем-то нарочитым, чуждым ему. Ведь та же самая форма используется и самим человеком для самоописания:

«Многое должна была я сносить, во многом уступать, многого не видеть, - жалуется Лиза из пушкинского «Романа в письмах», - между тем как мое **самолюбие** прилежно замечало малейший оттенок небрежения».

**Эмпатический знак** – это означающее для переживания клиента, которое выступает как означаемое. Эмпатический знак включает в себя, как уже говорилось, четыре структурных элемента – модус переживания, переживание, предмет переживания и связь переживания с предметом.

### Модус переживания

Это вспомогательный элемент эмпатической реплики, который указывает на (а) специфический способ испытывания пациентом отображаемого переживания, на (б) качественные и (в) количественные характеристики этого переживания (ср. [13]).

Если приводившуюся выше реплику

(Э1) *Правильно ли я понимаю, что Вы как отец **ощущаете** вину перед сыном за свое бездействие*

отредактировать таким образом:

(Э12) ... *Вас как отца **переполняет огромное гнетущее** чувство вины...*

то (а) способ испытывания переживания будет выражен словом «переполнен», (б) качественная характеристика – словом «гнетущий», а (в) количественная – словом «огромный».

(а) **Способ испытывания.** То или иное чувство может просто *ощущаться*, а может *пронизывать, охватывать, касаться, пробирать* и т.д. Точное, сензитивное отражение специфического способа переживания в эмпатической реплике терапевта возникает благодаря почти телесному вживанию в жизненный мир клиента. Оно может оказаться более существенным для углубления контакта и продвижения терапевтического процесса, чем точное отражение самого переживания.

(б) **Качественный аспект** модуса переживания выражается в самых разных эпитетах – «светлая печаль», «глупая тревога», «головокружительный восторг» и т.п.

Этот аспект способен отображать как чувственную модальность переживания, примыкая тем самым к способу испытывания (например, *светлая печаль* – оптическая модальность), так и отношение пациента к своему переживанию (*глупая тревога* – недовольство своим чувством).

(в) **Количественный аспект.** Пример из консультации К. Роджерса:

- (Э13) *Вы испытываете **ужасное** напряжение в этом отношении [12; 554].*

Количественный аспект модуса переживания «измеряет» степень различных аспектов переживания, указывая на:

- силу эмоционального переживания (*острая боль, легкое волнение, ужасное напряжение*);
- оценку возможности/невозможности пациента контролировать чувство (*безудержная ярость*), терпеть состояние (*невыносимая скука*), идентифицировать то или иное переживание (*едва заметная тень сомнения*), выражать его (*невыразимая печаль*) и пр.;

- широту ареала распространения переживания в жизненном пространстве пациента (*тотальное* недоумение, *общий* тоскливый фон настроения).

Психотехнический смысл этого параметра эмпатической реплики состоит в том, что он дает возможность пациенту произвести «субъективное шкалирование» своего переживания. Психотерапевтическая функция такого шкалирования состоит в повышении степени личностного познания и принятия, а в целом - «владения» своим переживанием. Например, даже если пациент услышит самую пессимистическую «эмпатическую гипотезу» психотерапевта: «Я понимаю, что ты *испытываешь полную* безнадежность, Генри» [8; 158] и не станет сам корректировать ее в более оптимистическую сторону («Ну полную – это чересчур! У меня есть шанс»), а согласится с нею, как показывает психотерапевтический опыт, это не приводит его в актуальное состояние отчаяния на сеансе, а сопровождается, как ни парадоксально, повышением чувства уверенности. Вторая значимая психотерапевтическая функция количественного аспекта эмпатической реплики состоит в достижении важной для рабочего альянса согласованности в оценках степени эмоций между терапевтом и пациентом.

Таким образом, модус переживания является хоть и вспомогательным, но важным психотехническим инструментом, который позволяет осуществлять тонкую настройку эмпатической реплики.

## Переживание

«Переживание», или, точнее, «обозначение переживания» - центральный элемент эмпатической реплики. Иногда полная структура фразы терапевта редуцируется до одного этого элемента, оставаясь полноценным эмпатическим актом.

(Э14) - *Сыну скоро в армию, а, посмотрите, что творится...*

- *Тревожитесь...*

Поскольку в эмпатической реплике устанавливаются знаковые отношения между переживанием пациента и высказыванием терапевта, перспективно дифференцировать различные семиотические аспекты эмпатии: индикативный, номинативный, сигнификативный и экспрессивный [4].

## Индикативный аспект

В примере (Э14) установка пациентки направлена во вне и в будущее, ее мысль готова устремиться к воображаемым картинам, в которых сыну угрожает опасность. Слово терапевта указывает (индикация) на совсем другой предмет – внутренний и нынешний, на «актуальное переживание» [12; 205] тревоги.

Это чрезвычайно важный для всей психотерапии в целом поворот от внешнего к внутреннему, поворот внимания человека к себе, к своей душе<sup>4</sup>. Эмпатическая индикация, таким образом, есть не просто выявление наличного, но еще и управление вниманием пациента, пусть мягкое, приглашающее, а не приказывающее, но все же управление.

Кроме указанного «стратегического» для терапии поворота внимания к внутреннему индикативная функция терапевтической эмпатии состоит также в том, чтобы помочь клиенту сосредоточиться на существенном. Нередко самому клиенту немудрено заблудиться и запутаться в своем же долгом сбивчивом рассказе, и тогда эмпатия указывая на определенный эмоциональный центр, стержень всего переживания, позволяет пациенту лучше структурировать свое сознание.

<sup>4</sup> В этом повороте много опасных соблазнов – эгоцентризма, постановки в центр мироздания собственной самости, болезненного душевного самокопания, и психотерапии часто не удается этих опасностей избежать. Однако от патологического психологизма, от чрезмерного *внимания к себе* необходимо отличать установку на «*внимание себе*» (Деян 20:28), понимание себя, открытость внутреннему опыту, без которого человек пребывает в духовно и душевно «оглушенном» состоянии и не способен ни к слышанию других, ни к трезвому осмысленному действию, а живет автоматически, на поверхности, в смысловой отчужденности от самого себя и других. Одно из призваний психотерапии – дать человеку возможность опомниться, пробудиться, восстановить смысловой кровоток души.

## Номинативный аспект

В эмпатической реплике переживание получает имя. Значение этого события «наречения имени» трудно переоценить. Обнаружение «собственного» имени переживания – по сути поэтическая задача, в которой совершенно отсутствует произвол: человек «бессознательно знает» именуемую реальность и обнаруживает тонкую сензитивность, порой даже некоторую лексическую капризность до тех пор, пока не будет найдено истинное имя этого переживания:

*«В ходе группы встреч один из участников высказывал неопределенные негативные замечания об отце. Ведущий обратился к нему: «Это звучит так, как если бы ты был зол на своего отца». Он отвечает: «Нет, не думаю». - «Возможно, ты не удовлетворен им?» - «Ну... да, пожалуй»,- говорит он с некоторым сомнением. - «Может быть, ты разочаровался в нем?» - Ответ следует немедленно: «Да, да! Именно разочаровался, потому что он вовсе не сильная личность. Мне кажется, я уже давно разочаровался в нем, еще когда был мальчишкой» [17;3].*

Каково влияние эмпатической номинации на значимые для психотерапии процессы и отношения? Даже если речь идет о довольно грустных чувствах, миг узнавания имени радостен, часто сопровождается характерным выдохом, полным облегчения, как будто некий груз невыраженного, безымянного чувства приходилось держать долгим напряжением мышц и желез, а теперь можно с облегчением вздохнуть, доверив его емкому, сильному слову, которое вмещает в себя все это чувство без остатка. Имя словно бы освобождает тело, разрешает его от бремени чувства и делает это заново родившееся чувство достоянием личности.

Это событие всегда дает новый импульс разворачиванию целостного процесса переживания, как бы расширяя один из каналов этого процесса – канал непосредственного переживания.

Помимо стимуляции динамики переживания происходит повышение личностного уровня и статуса этого процесса, он обретает авторский, творческий характер. До именованности личность не отделяла себя от переживания, после именованности появляется дифференциация Я и переживания, возможность отношения Я к переживанию. До именованности человек отчужден от чувства, после и благодаря именованию он признает принадлежность себе чувства, вступает в права владельца, степень его свободы по отношению к чувству возрастает.

Важно подчеркнуть значение диалогических аспектов символизации. Получение непосредственным переживанием имени в диалоге с Другим знаменует факт социального признания значимых для человека чувствований, давая ему целительное ощущение права на испытываемые им состояния и подтверждение реальности и существенности его внутренней жизни. Диалогическое признание действительности чувства вовсе не равносильно солидарности с явленной чувством ценностью и позицией, ведь и сам пациент вовсе не обязательно с ними солидарен. Терапевт может специально выразить различие личности и переживания, откликнувшись на чувство по поводу чувства:

*(Э15)...Вас по-настоящему огорчает, что в душе всплывает какая-то мелкая зависть и раздражение.*

Еще одно важное для терапевтического процесса следствие состоит в изменении качества терапевтических отношений, которые происходят во время поиска и нахождения истинного имени переживания. Эти моменты сопровождаются радостью творческого объединения и взаимопонимания. Причем речь идет не только об улучшении эмоционального контакта терапевта и пациента, но и о повышении качества их синергического контакта, рабочего альянса. Есть радость эмоционального сближения, но есть другая радость объединенности в общем деле, ладной согласованности действий, это радость взаимодополнения, соучастия, сотрудничества. О.В. Шведовский [15] ввел

термин «личность контакта» для описания рождающегося в терапевтических отношениях совокупного «Мы». По аналогии можно было бы ввести понятие «личность альянса», имея в виду не соединение психотерапевта и клиента как участников Я-Ты отношений, а их «творческое объединение» как *сотрудников* в совокупного Автора психотерапевтического действия.

### Сигнификативный аспект

Эмпатия дает переживанию не только имя, но и значение. Значение есть орудие мысли, и благодаря сигнификации переживания пациент обретает возможность повысить качество, здравость и продуктивность своего мышления в ситуации кризиса, которая часто сопровождается когнитивными дисфункциями [14].

Полноценная сигнификация переживания позволяет сформироваться особому функциональному органу, который можно назвать «экспериментальным мышлением»: в нем сопрягаются, усиливая друг друга, мысль и эмоция.

Главная миссия деятельности переживания – это решение «задачи на смысл» [9]. В этой задаче две стороны. Во-первых, в результате работы переживания должен быть обретен новый жизненный смысл - *смысл-путь, смысл-опора* бытия. Но не менее важна и вторая сторона – поиск *смысла-правды*, смысловое познание экзистенциальной реальности. Только обретая знаковую форму, переживание может стать для личности проводником в деле познания своих действительных мотивов и ценностей [1], [9].

На первых этапах освоения техники эмпатии наблюдается характерная ошибка – восприятие этого процесса как некой игры «Угадай эмоцию». Это восприятие ложно трижды: во-первых, потому что видит в переживании не нечто уникальное [11], а типовой элемент из реестра; во-вторых, потому что мыслит переживание как нечто статичное, а не динамично изменяющееся; в-третьих, потому что рассматривает терапевтические отношения как состязание, а не как сотворчество.

В психотерапевтическом искусстве нет предварительных репетиций и черновиков, поэтому первичная неточность эмпатического обозначения переживания не только неизбежна, но может оказываться более «выгодной» для развития терапевтического процесса, чем попадание в «десятку» [11;119-120]. Можно предложить понятие *«оптимума непонимания»* для описания такой семантической дистанции между переживанием и найденным терапевтом обозначением, которое лучше всего способствует как разворачиванию собственной авторской поэтической позиции самого пациента, так и возникновению полноценного творческого терапевтического альянса.

Анализ эмпатической сигнификации, как только что говорилось, должен рассматривать саму эмпатию и переживание не в статике, а в динамике [10], [17]. Однако сама эта динамика обычно мыслится только в функциональном плане, а не в плане развития. Переживание же не просто течет, оно растет, разветвляется, развивается, создается. В связи с этим стоит предложить понятие *«зоны ближайшего развития переживания»*<sup>5</sup>. Мучительный опыт, который ранее не мог быть пережит пациентом самостоятельно, теперь, в атмосфере эмпатического общения, насыщенного символически полноценными означающими, опосредствующими процесс переживания, может быть внутренне преобразен. И результатом становится не только факт совладания с кризисом, но и развитие переживания как высшей психической функции, развитие культуры переживания.

### Экспрессивный аспект

Экспрессивные аспекты эмпатии - большая тема, и рамки статьи позволяют лишь наметить структуру ее анализа.

### Экспрессивность клиента

<sup>5</sup> Этой формулировке автор обязан беседе с Т.Д. Карягиной.

Клиент не только нечто переживает, он **выражает** свое переживание в ходе терапевтического сеанса самыми разными способами сознательными и бессознательными, вербальными, паравербальными и поведенческими (лексика, интонации, громкость и тембр речи, вздохи, жесты, позы, мимика, одежда, опоздания и пр.). Своей эмпатической репликой терапевт откликается и на само переживание, и на способ его выражения, и на отношение между ними, и на отношение личности к переживанию и выражению).

Вот самые простые примеры технической реализации этих вариантов эмпатии. Терапевт может прямо назвать само переживание:

(Э16)... *Вы злитесь, когда...*

В другом случае он может отобразить в эмпатической реплике соответствующую злости телесную выразительную реакцию, не называя самого чувства:

(Э17)... *У вас сжимаются кулаки, когда...*

В третьем может объединить в эмпатической реплике и само переживание, и экспрессию:

(Э18)... *Вы так злитесь, что даже сжимаются кулаки...*

Во фразах такого типа устанавливаются значимые семиотические отношения между переживанием и экспрессией. В частности, как в данном примере, экспрессия становится индикатором интенсивности испытываемых чувств.

Однако чаще в терапевтическом процессе приходится иметь дело с более сложными, неявными, опосредствованными или неконгруэнтными отношениями между переживанием и выражением, когда выражение решает одновременно несколько противоречивых задач. В высказывании пациента могут сплестись и доверчивое признание в своем по-детски наивном чувстве, и демонстрация «зрелого» иронического отношения к этому чувству, и некоторая агрессивность к терапевту, долженствующая показать независимость, так что терапевту приходится решать непростую задачу выбора основного предмета для эмпатического отклика или конфигурирования в этом отклике сразу нескольких, связанных между собой переживаний.

### **Экспрессивность терапевта**

Эмпатическая реплика терапевта не только что-то отображает, но одновременно и нечто выражает. Здесь стоит выделить три основных вопроса – о содержании, позиции и формах экспрессивности терапевта.

«Классическим» **содержанием**, выражаемым в эмпатии, является переживание пациента. Оно усматривается из «классической» **позиции**, которую можно назвать «как бы идентификацией», когда терапевт оставляет на время свой жизненный мир, переносится в жизненный мир клиента и почти полностью совмещает точку своего обзора этого мира с Я клиента [17]. «Классическая» **форма** выражения – серьезное, реалистическое, прозаическое обозначение переживания.

Однако к «классике» дело отнюдь не сводится. Все три ключевые пункта эмпатической экспрессии могут быть проблематизированы.

### **Содержание**

Содержанием, выражаемым в эмпатии, является переживание. Однако это не всегда переживание, носителем которого является Я клиента. Потенциально в содержание эмпатического выражения могут включаться: а) переживание клиента, его субличности или других значимых фигур его жизненного мира, б) факт и способ выражения клиентом этого переживания, в) его личностное отношение к самому переживанию и его выражению; далее, уже на полюсе терапевта, г) непосредственное «сопереживание» (в смысле Т.П. Гавриловой [5]) терапевта, д) «сочувствие» (там же) терапевта, т.е. его реакция на переживание клиента, е) его отношение к клиенту, ко всей терапевтической ситуации, к самому себе в терапевтической ситуации, наконец, ж) его настроения и чувства, прямо не относящиеся к терапевтической ситуации.

Вдохнув одновременно «воздух» из всех этих источников, терапевт вслушивается в «облако» этого душевного материала и «изводит» из него эмпатическую форму.

Многообразие содержаний, которыми пропитана терапевтическая экспрессия создает опасность слипания их в один конгломерат. Терапевту необходимо развивать в себе установку на проведение ясной дифференцировки источников содержания, чтобы все они в эмпатической реплике как некое микропроизведение были представлены «нераздельно, но и неслиянно». Ю. Джендлин [7] сформулировал три принципа экспрессивности психотерапевта, способствующих достижению этой цели – «ненавязчивость», «внутреннее самонаблюдение» и «незамутненная простота».

## Позиция

Эмпатическая экспрессивность определяется не только выражаемым «содержанием», но и *позицией*, которую занимает терапевт.

В «классической» рожерианской эмпатии сознание терапевта почти полностью совмещается с позицией клиента в его жизненном мире. Такое понимание эмпатической позиции может быть проблематизировано с целью выявления его внутренней структуры и обнаружения других «неклассических» вариантов. Вот основные линии этой проблематизации.

1. **Внутреннее – внешнее.** Фигура эмпатического Наблюдателя [4] может перемещаться в жизненный мир клиента, но может и «остаться на месте», в жизненном мире терапевта, размещая вокруг себя «предлагаемые клиентом обстоятельства». Это два крайних полюса, между которыми возможны промежуточные варианты, сочетающие эти позиции наблюдения в разной пропорции. Вот пример такого смещения:

(Э19) «Вы так об этом рассказываете и даже сейчас сидите с таким видом, что у меня возникает впечатление, что Вы были в полном недоумении и растерянности».

2. **Место.** Входя в жизненный мир клиента, терапевт не обязательно совмещает свой наблюдательный пункт с Я клиента. Как мы видели, внутри жизненного мира клиента может быть целый ряд позиций, субличностей, фигур, которые сам клиент готов признать за свои и, соответственно, у терапевта появляется возможность выбора одной из этих точек зрения.

3. **Дистанция** между Наблюдателем и Наблюдаемым. Независимо от того, в каком жизненном мире размещается Наблюдатель, он может быть в разной степени причастен (участен) или отстранен от переживания.

4. **Роль.** Ролевое определение позиции может быть самым разным – спутник, который разделяет с клиентом часть его жизненного пути, деликатный гость, сталкер, доверенный друг, пересмешник, бесстрастный хроникер, свидетель и т.д.

5. **«Кафедра».** Одно дело – «наблюдательный пункт», другое – «кафедра», т.е. позиция не для восприятия, а для выражения воспринятого переживания. Здесь в распоряжении терапевта и ряд структурно-поэтических позиций (автор, лирический герой, персонаж, редактор и т.п.), и ряд социальных или семейных позиций (врач, учитель, философ, отец, мать, бабушка и т.д.). Вот пример эмпатии из позиции врача:

(Э19) «Правильно ли я вас понимаю, что этот стресс в семье вызвал у вас сильную депрессию, астению, вы чувствуете себя подавленным и истощенным»

Эта проблематизация представлений об эмпатической позиции позволяет ввести понятие **«композиционной структуры эмпатии»**. Композиционный анализ показывает, что существует многомерное пространство видов эмпатии. «Классическая» эмпатия является только одной из точек этого пространства, одной из множества композиций, как евклидова геометрия – лишь одна из возможных геометрий.

## Форма

Каждая разновидность композиционной структуры эмпатии задает и требует определенного стиля выражения, жанра, лексики, словом, той или иной эстетической системы.

**Языковые средства выразительности** - фонетические, морфологические, лексические и т.д. Например, из последних – подбор синонимов и антонимов, диалектных слов, сленга и пр. способствует точному выражению оттенков и степени чувства (*тревожитесь – испуганы – ужасаетесь*), равно как и выражению отношения к нему (*поджгли хвост*).

**Паралингвистические средства** – громкость, тембр, ритм, паузы, мимика, жестикуляция. Вздохи, хмыкания, кашель – все может быть использовано для эмпатического выражения. Речь не о том, что терапевт должен специально культивировать подчеркнутую театральность, вопрос в конгруэнтной и релевантной экспрессивности. Ценность естественности и экспрессивной сдержанности, характерная для стилистики роджерсовской классической эмпатии, – не единственно возможная. Скажем, психотерапевтическое искусство А. Минделла включает в себя нарочито преувеличенную выразительность, приближаясь порой по стилистике к клоунаде. Это не только не мешает теплой и тонкой эмпатичности, но создает характерную атмосферу, пронизанную юмором и грустью, шутовством и философией, в которой пациент раскрывает в себе не востребуемые ранее целебные возможности выразительности.

**Поэтические средства** – это использование фигур речи, разнообразных тропов, особенно сравнений и метафор (*загнанная лошадка* – об усталости, *пустыня* – об одиночестве и т.п.) для выражения переживаний пациента. Это и обращение к разным жанрам в описании переживаний – лирике, эпосу, анекдоту, детективу, медицинскому или научному дискурсу. Психотерапевт может прибегать к аллюзиям или прямым цитатам, может всерьез отождествляться с используемыми жанрами или дистанцироваться от них. Например, пациенту, прошедшему уже через острую фазу горя, терапевт может вполне серьезно сказать:

*(Э21) Насколько я понял, время от времени вы чувствуете, что боль отступает, и печаль становится какой-то другой – «печаль моя светла».*

В другом случае, напротив, терапевт дистанцирует себя как личность от декламатора жанрового текста с помощью иронической интонации. Например, набедокурившему подростку, с тревогой ожидающему заслуженного наказания, школьный психолог говорит с преувеличенно «былинными» интонациями:

*(Э21) Ты думаешь: ой-ой-ой, пропала моя буйная головушка!*

## Предмет и связь

Хотя центральным элементом, «королем» эмпатической реплики является описание самого переживания, но искусство точной эмпатии определяется также нюансами описания **предметной ситуации** переживания: короля играет свита, и нередко играет более выразительно, чем сам король.

И уж совсем скромным элементом кажется **связка** между переживанием и предметом, однако и она обладает большими возможностями влияния на направление внутренней работы пациента. Скажем, если в примере (Э1) сделать минимальную замену - предлог «за» поменять на близкий ему «из-за» -

*(Э22) Правильно ли я понимаю, что Вы как отец ощущаете вину из-за своего бездействия перед сыном*

то переживанию пациента будет «предложена» совсем другая тенденция. «Из-за» настраивает сознание пациента на анализ, проверку и уточнение причины чувства вины. А вот «за» в данном контексте скорее выявляет и выговаривает диалогические покаянные нотки в переживании клиента (*попросить прощения за что-то*).

При одном и том же обозначении переживания терапевт может выделить разные предметы переживания. Например, на жалобу клиента «Мне очень надоела моя работа... Эти сдачи номера газеты до двух ночи так изматывают, и, главное, уже все заранее известно – когда и какие неприятности тебя ждут» терапевт может откликнуться пониманием крайней усталости, истощенности, вовсе не указывая ни на какой предмет:

(Э22) ... *Вы чувствуете, что истощены...*

В другом случае он может связать истощенность со всей ситуацией в целом

(Э23) ...*Вы чувствуете, что истощены от всего этого.*

В третьем выделит объективные обстоятельства, которые порождают это состояние:

(Э24) ...*Вы чувствуете, что истощены от того, что приходится работать по ночам.*

В четвертом назовет в качестве предмета и причины истощенности субъективную оценку ситуации как бесперспективной

(Э25) ...*Вы чувствуете, что истощены от того, что нет надежды хоть что-то изменить...*

Выразительных возможностей описания предметной ситуации иногда может оказаться достаточно, чтобы эмпатическая реплика могла вовсе обойтись без прямого обозначения переживания<sup>6</sup>. Все на ту же реплику клиента терапевт может откликнуться лаконичным:

(Э26) ... *Одно и то же, и нет просвета...*

Такой «экспрессионистический» способ описания предметной ситуации в эмпатической реплике близок к метафорическому, но не равен ему. В терапевтической метафоре (например: «Как лошадка на мельнице, круг за кругом») сознание клиента перемещается в другой мир (мельницы), который выступает эстетическим означающим по отношению к ситуации клиента. При «экспрессионистическом» же описании сознание клиента не покидает предметного контекста предлагаемой им ситуации, но сама она изображается таким образом, что клиенту становится очевидно: его чувство услышано, понято и терапевт созерцает его жизненный мир под тем же углом зрения, что и он сам.

Такой вариант эмпатии возможен для терапевта, лишь из состояния особой созерцательности. Терапевт погружается в жизненный мир клиента, смотрит с его позиции, смотрит на него под тем же углом зрения, но... смотрит НЕ ЕГО ГЛАЗАМИ. Глаз клиента засорен двумя «соломинками» – привычкой и страстью, мешающими ему увидеть свою ситуацию по-новому и не сквозь узкую бойницу желания и боли. Глаза же терапевта К. Роджерс называет, «свежими и бесстрашными» [17; 4]. (Даже для глаз поэта и философа лучшего определения не найти!) Клиент загнипнотизирован кризисной ситуацией, его восприятие и воля связаны, пленены. Терапевт же, хоть и стоит в эмпатии на той же точке, что и клиент, но он стоит в свободе (Евр X:XX), и дар этой свободы – творческое видение и творческий образ ситуации.

\*\*\*

Обозначенными в статье вариациями далеко не исчерпывается поле возможностей, которые используются в эмпатическом слое работы в рамках понимающей психотерапии. Последний элемент структуры эмпатической реплики («Другой») остался за пределами рассмотрения из-за своей особой значимости – диалогические аспекты эмпатии требуют специального развернутого анализа.

Кроме вариаций различных структурных элементов эмпатической реплики есть ряд дополнительных измерений. Обсуждая в свое время варьирование понимающих реплик [3], мы вводили понятие *мультипликатора* - концептуальной схемы, которая позволяет

<sup>6</sup> Искусство дает множество подобных примеров. Басё не скажет отцу, потерявшему сына, «какое горе!», но так:

*Поник головой, -*

*Словно весь мир опрокинут, -*

*Под снегом бамбук.*

систематически расширять технические возможности того или иного психотерапевтического приема или метода. К таким мультипликаторам относятся: понятие психотерапевтического хронотопа (позволяющее применять эмпатию в режимах здесь-и-теперь и там-и-тогда, апеллируя к разным регистрам сознания пациента), типология жизненных миров (позволяющая слышать и эмпатически откликаться на инфантильные и реалистические, ценностные и творческие аспекты переживания), схема структуры терапевтической ситуации (позволяющая выстраивать композицию эмпатии, исходя из задач оптимизации этой структуры).

Систематическое описание и анализ этих возможностей может послужить не только развитию психотерапевтической техники, но и полем для психотехнического исследования научных проблем продуктивного переживания и творческого сопереживания.

## Литература

1. Асмолов А.Г. Психология личности. М., 1990.
2. Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия: опыт построения психотехнической системы // Гуманитарные исследования в психотерапии / Труды по психологич. консультированию и психотерапии. Вып.1. М., 2006. С. 159–203.
3. Василюк Ф.Е. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания // Моск. психотерапевт. журн. 1996. № 4. С.48-68.
4. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопр. психол. 1988. № 5. С.27-37.
5. Гаврилова Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии (Исторический обзор и современное состояние проблемы) // Вопр. психол. 1975. №2. С. 147-158.
6. Гиппенрейтер Ю.Б., Карягина Т.Д., Козлова Е.Н. Феномен конгруэнтной эмпатии // Вопр. психол. 1993. №4. С.61-68.
7. Джендлин Ю. Субвербальная коммуникация и экспрессивность терапевта: тенденции развития клиенто-центрированной психотерапии // Моск. психотерапевт. журн. 1993. №3. С. 75– 2.
8. Дорфман Э. Игровая психотерапия // Роджерс К. Клиенто-центрированная психотерапия. М. 1997. С.142-192.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.,1975.
10. Орлов А.Б., Хазанова М.А. Феномены эмпатии и конгруэнтности // Вопр. психол. 1993, №4. С.68-73.
11. Петровский А.В. Отзыв официального оппонента на диссертацию В.В.Архангельской «Проблема понимания в современной индирективной психотерапии» // Журн. практич. психол. 2006. №3. С. 114–123.
12. Роджерс К. Искусство консультирования и психотерапии. М. 2002. С.5-322.
13. Тэхкэ В. Психика и ее лечение: психоаналитический подход. М. 2001.
14. Холмогорова А.Б. Теоретические и эмпирические основания интегративной психотерапии расстройств аффективного спектра // Автореф. докт. психол. наук. М., 2006.
15. Шведовский О.В. Исследование микродинамики изменений личности в процессе понимающей психотерапии // Психол. наука и образование. 2006. №3. С. 89–98.
16. Ягнюк К.В. Природа эмпатии и ее роль в психотерапии // Журн. практич. психол. и психоанализа, 2003, №1 /<http://psyjournal.ru/>.
17. Rogers C. R. Empathic: An Unappreciated Way of Being // The Counseling Psychologist. 1975. Vol. 5. No. 2. P.2-10.